大村のいろんな事が満載で
たくさんの子どもたちの笑顔に出会えるフリーマガジン！

無　料
take free

2015 9
Vol.78

Cable+
ケーブル・プラス

放送案内
ガイド

「いきいき大村マイタウン」放送スケジュール

まちのわだい・いんふぉめーしょんMAP〜お魚関連情報〜
子育てママの奮闘記・イベントカレンダー・楽習ひろば・お誕生日おめでとう

地デジ 11（111ch）	おおむらch11	112ch	お買い物・お天気チャンネル
地デジ 12（121ch）	おおむらch12	122ch	ボートチャンネル

11ch

大村の情報を毎日お届け！
いきいき大村マイタウン

月曜～金曜 初回放送 19：00 再放送 20:00、22:00、24:00 翌7:00、10:00、12:00

9月のみどころ

BetsuBara（べつばら）

満腹になったのにケーキやアイスが出てきたら、あ～ら不思議食べることができる☆
それがBetsuBara（べつ腹）「デザートはべつ腹で」を合言葉にスイーツから小腹を満たしてくれるおいしいモノをご紹介します。
（市民の皆様の情報もお待ちしています）

放送日 9月23日（水） 11

おじゃまタコ！

「大村市胡弓を楽しむ会」におじゃまタコ！
あまり見慣れない楽器ですが・・こちらは中国の伝統的な楽器「二胡（にこ）」です！
毎週土曜日に市コミセンで練習しているとのことで、練習におじゃまして二胡の魅力をたっぷり紹介します！

放送日 9月15日（火） 11

みんなの情報局

大村市民による市民のための情報発信番組！
週末の楽しいイベント情報やお店のお得な情報をお届けしています。
毎週火曜日の夕方にコレモおおむらスタジオで収録しています。
出演希望する方は制作部までお電話ください。

放送日 毎週金曜日 11

楽習（がくしゅう）ひろば

9月のラインナップ
・てれび寺子屋（道徳心）
・らくらくリラクもみ処（健康）
・さーちゃん&おすぎの ナチュラルフードクッキング（料理）
・心に華を…（生花）

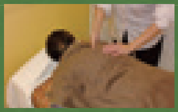
今月のピックアップ!

放送時間		
月～土	11	6：30、10:30、12:30、19:30、20:30、23:30

らくらくリラクもみ処

毎週火曜日19:30～ほか

長崎でエステティシャンをされている副島かおり先生に、自宅で簡単にできる首・肩のもみほぐしやストレッチを教えて頂きます。
日頃の溜まった疲れに効く「ツボ」をテレビの前の皆様に伝授!
また、ダイエットをされている方は必見!脂肪燃焼に効くというもみほぐしもご紹介しますよ♪



さーちゃん&おすぎのナチュラルフードクッキング

毎週木曜日19:30～ほか

ナチュラルキッチンきらら（竹松本町）の料理教室講師　樋口聡子先生を講師に迎え、美味しくて体に良い!しかも簡単♪に作れる料理をご紹介!
さーちゃん（樋口先生）とおすぎの軽快なトークも見どころ（笑）
楽しいクッキングに、きっとあなたも作りたくなる♪

企画番組盛りだくさん！

9月のみどころ

サークルにおじゃまタコ ～長安寺空手道場～

今回、タコのおっくんがおじゃまするのは空手道場。日本空手協会の大村市部として大村駅裏の長安寺で練習している空手道場です。
子ども・大人合わせて約30人が在籍していて、月・水・金曜日に練習しています。

番組では普段の練習の様子に合わせ、子どもたちに空手の「型」をカッコよくびしっと披露してもらいましょう！

放送日 9月21日（月）～26日（土） 11

日本空手協会大村支部（長安寺道場）
月・水・金曜日
少年の部　18：00～19:00
大人の部　19:30～21:00

なつかしのマイタウン

過去のお宝映像を大放出！

放送時間		
月～土	11	15:00、22:30

9月の主な放送番組

平成8年放送 第23回長崎県消防ポンプ操法大会
第1回大村市総合防災訓練
少年少女ゴムボート大会　など

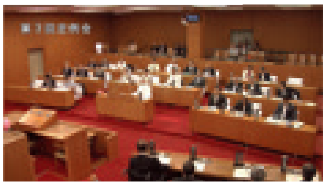
地上デジタル
11ch 放送スケジュール
おおむらch11

時間	月	火	水	木	金	土	日
6:30	楽習ひろば ＊内容は週替わりで４回シリーズ	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば
7:00	ウェザーチャンネル	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	まとめて企画
7:30	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	まとめて企画
9:00	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	まとめて楽習
10:00	ウェザー	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	まとめていきいき
10:30	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	まとめていきいき
11:00	全国ケーブルテレビ便り ＊全国のケーブルテレビ局が制作した番組を放送。週替わり	全国ケーブルテレビ便り	全国ケーブルテレビ便り	全国ケーブルテレビ便り	全国ケーブルテレビ便り	全国ケーブルテレビ便り	まとめていきいき
12:00	ウェザー	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	まとめていきいき
12:30	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	ウェザー
13:00	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	まとめて企画
14:00	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	まとめて企画
15:00	なつかしのマイタウン ＊平成８年のお宝映像を放送。週替わり	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン
16:00	サイエンスチャンネル ＋県政番組	サイエンスチャンネル ＋県政番組	サイエンスチャンネル ＋県政番組	サイエンスチャンネル ＋県政番組	サイエンスチャンネル ＋県政番組	サイエンスチャンネル ＋県政番組	まとめて楽習
17:00	ケーブルワイド なんでんカフェ ＊長崎ケーブルメディア制作	ケーブルワイド なんでんカフェ	ケーブルワイド なんでんカフェ	ケーブルワイド なんでんカフェ	ケーブルワイド なんでんカフェ	ウェザー	まとめていきいき
18:00	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	まとめていきいき
19:00	いきいき大村マイタウン 初回放送・日替わり	いきいき大村マイタウン 初回放送・日替わり	いきいき大村マイタウン 初回放送・日替わり	いきいき大村マイタウン 初回放送・日替わり	いきいき大村マイタウン 初回放送・日替わり	ウェザー	まとめていきいき
19:30	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	ウェザー
20:00	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	ウェザー	まとめて企画
20:30	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	まとめて企画
21:00	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	企画番組	まとめて企画
22:00	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	ウェザー	まとめていきいき
22:30	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	なつかしのマイタウン	まとめていきいき
23:30	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	楽習ひろば	まとめていきいき
0:00	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）	いきいき大村マイタウン（再放送）		まとめていきいき
0:30	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル
1:00	shop チャンネル	shop チャンネル	shop チャンネル	shop チャンネル	shop チャンネル	shop チャンネル	shop チャンネル
6:00–6:30	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル

生中継のお知らせ

平成27年 大村市議会9月定例会

大村市議会本会議の様子を午前10時から地デジ11チャンネルで生放送しています。
再放送は、その日の午後7時から地デジ12チャンネルで、【市政一般質問】のみ行っています。
一般質問の議員質問順や質問内容は、大村市議会のホームページをご覧ください。 （一般質問初日の数日前に決定します。）



放送日・チャンネル案内

生放送→地上デジタル11ch

- ·9月4日（金） 本会議
- ·9月8～11日·14日（火～金·月） 市政一般質問
- ·9月29日（火） 本会議

再放送→**地上デジタル12ch**
その日行われた一般質問　午後7時～（一人約1時間）

＊日程などは予定です。変更になる場合がありますのでご了承ください。

地上デジタル 12ch 放送スケジュール

おおむらch12

時間	月～土	日
6:30～7:00	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル
7:00～8:30	イベント番組	イベント 月～水
8:30～9:00	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル
9:00～10:00	shop チャンネル	shop チャンネル
10:00～10:30	多チャンネル紹介番組（番宣）	多チャンネル紹介番組（番宣）
10:30～11:00	サイエンスチャンネル	サイエンスチャンネル
11:00～13:00	shop チャンネル	shop チャンネル
13:00～14:30	イベント番組	イベント 木～土
14:30～15:00	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル
15:00～16:00	shop チャンネル	リクエストアワー
16:00～17:00	shop チャンネル	shop チャンネル
17:00～18:00	全国ケーブルテレビ便り	全国ケーブルテレビ便り
18:00～18:30	多チャンネル紹介番組（番宣）	多チャンネル紹介番組（番宣）
18:30～19:00	サイエンスチャンネル	サイエンスチャンネル
19:00～20:30	イベント番組	イベント 月～水
20:30～21:00	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル
21:00～21:30	サイエンスチャンネル	サイエンスチャンネル
21:30～23:00	イベント番組	イベント 木～土
23:00～1:00	shop チャンネル	shop チャンネル
1:00～6:30	ウェザーチャンネル	ウェザーチャンネル

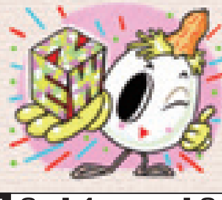
12ch 市民が活躍するイベントもたっぷり放送！

9月のおすすめ番組

放送時間 7：00、13：00、19：00、21：30

第7回 じげたまグランプリ （9/6 コミセン）

2年に一度開催されている大村の新たな特産品を開発する大イベント『じげたまグランプリ』。エントリーされた様々な工夫を凝らした商品の中から、見事最優秀グランプリに輝くのはどの商品！？



放送日 9月14日（月）～16日（水） 12

第11回HUG CUP in長崎 （9/14 大村湾カントリー倶楽部）

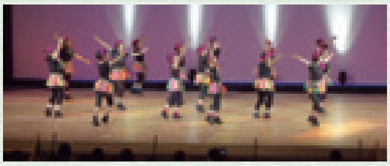
「リハビリとしてのゴルフ」「障害者スポーツとしてのゴルフ」の大会が大村で開催されます！
障害者と健常者がゴルフを通じてお互いに尊重し支え合い交流する姿はノーマライゼーションの鑑（かがみ）と呼べるでしょう。長崎では初の開催です。

前回は福岡県で開催

放送日 9月21日（月）～23日（水） 12

第35回 コミセンまつり （9/19·20 コミセン）

定例利用グループのみなさんの日頃の成果を発表する、年に一度の一大イベントです。
今年はステージの様子をたっぷりと2回に分けて放送します！



放送日		
19日のステージ	9月28日（月）～30日（水）	12
20日のステージ	10月1日（木）～3日（土）	12

放送内容を場合によって変更することがあります。
詳しい番組スケジュールはホームページまたは電子番組表（EPG）をご覧ください！

情報・番組に関するお問い合せは ➡ TEL：0957-51-0753 制作部直通

新規ご加入に関するお問い合せは ➡ TEL：0120-54-3811 オクトパルス
（携帯電話・PHSからは　0957-54-3811）

おおむらケーブルテレビをご契約の皆さまへお知らせです

ご覧いただいてますか？

地上デジ 12ch

ココ!!

リモコンボタンの 12 を押してもチャンネルが変わらない場合は、STB（ケーブルテレビ専用チューナー）、テレビ、録画機などのチャンネルスキャンが必要になります。
チャンネルスキャンの方法については取扱説明書またはメーカーのホームページでご確認ください。
ご不明な点はおおむらケーブルテレビまでお問い合わせください。

地デジ12ch 絶賛放送中！

市内のイベントをたっぷりと放送します！

チャンネル ▲ ボタンで
ボートチャンネル（地デジ122ch）に変わります。

データ放送もご活用ください！

12chに合わせると、データ放送の画面に切り替わります。
暮らしに役立つ情報が詰まっていますよ。

お知らせ	大村市子育て情報・イベント情報・フライト情報(長崎空港)など
防災防犯	火災情報（消防署）・防災情報（大村市）・防犯情報（大村市）など
生活情報	ゴミカレンダー・休日当番医・大気環境速報（PM2.5）など
情報カメラ	市内の道路状況などを定点カメラで撮影（5分毎更新）
CATV情報	お知らせ・メンテナンス障害情報など
気象情報	3時間毎天気・週間天気・警報・注意報・潮汐情報 など

※元の画面に戻る場合は d ボタンを押してください。
地デジ11chでも d ボタンでデータ放送が表示されます。

9月のおすすめ番組！ いろんな専門チャンネルを楽しんでね!!

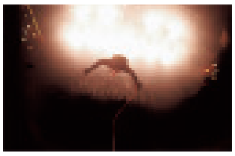
SPACE SHOWER TV HD 262ch

邦楽ロック&ポップスを中心に幅広くシーンを網羅する日本最大の音楽チャンネル

ONE OK ROCK 「FOOL COOL ROCK! ONE OK ROCK DOCUMENTARY FILM」

2005年の結成以来、若者たちを中心に熱い人気を誇るロックバンドONE OK ROCK。彼らが2013年に行ったアジア及び初のヨーロッパツアーとなる「"Who are you??Who are we??" TOUR」の一部始終に密着したドキュメンタリー映画を放送！
各国での臨場感あふれるライブパフォーマンスやファンの熱狂、緊迫感に満ちた舞台裏の様子が映し出される！

初回放送
9/7（月）
20:00〜22:00
リピート放送
9/16（水）
25:00〜



(C) 2014「FOOL COOL ROCK!」製作委員会

RIP SLYME presents 真夏のWOW 2015

海の日7月20日に新木場STUDIO COASTで開催されたRIP SLYME主催のサマーフェスティバル"真夏のWOW"の模様をオンエア！

【イベント出演者】
RIP SLYME、Shiggy Jr.、在日ファンク、鎮座DOPENESS & DOPING BAND、MAN WITH A MISSION 他

初回放送
9/19（土） 20:00〜21:00
リピート放送
9/24（木） 21:00〜、10月予定

DEAD POP FESTiVAL 2015

SiMの呼びかけにより集結したアーティストによる、バンド主催のロックフェスの模様を独占放送！
初回放送 9/12（土） 20:00〜22:00
リピート放送 9/17（木） 23:00〜、10月予定

スーパー！ドラマ TV 231ch

Super! drama TV

スーパーナチュラル　シーズン9 【二カ国語版&字幕版 5.1chサラウンド】 9/25（金）23:00スタート！

天界と地獄、二つの争いから人間界を守るため、ウィンチェスター兄弟の戦いは続く…。
悪魔ハンターの兄弟が命を賭けて戦う、全米大ヒット超常現象アクション　シーズン9を日本初放送!!

【字　幕　版】
毎週（金）23:00〜24:00
【二カ国語版】
毎週（土） 8 :00〜 9 :00

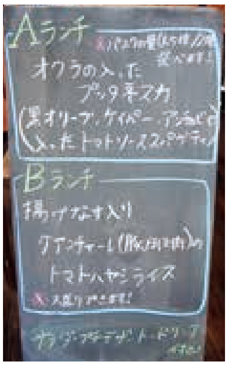
© Warner Bros. Entertainment Inc.

シーズン9日本初放送を記念して、シーズン8をアンコール放送！ 9/9（水）7:00スタート！

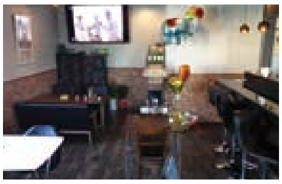
【字　幕　版】毎週（月）〜（金）19:00〜20:00
【二カ国語版】毎週（月）〜（金） 7 :00〜 8 :00

まちのわだい

編集部に届いたハガキをもとに、
早速行ってきました!!



▲Aランチ
850円(税抜)



◀店内には大きなモニターもあり、イベントなどで貸し切りもできます。

焼酎の種類もこんなに!

水主町1丁目Aさんより

小路口?に新しいカフェがOPENしてました。「Cokiri Cafe」というお店みたいですが、どんなお店か知りたいです。

韓国語で“ゾウ”の意味“コキリ”カフェ

7月に新しい道沿いにオープンしたカフェ、気になっていた方も多いのでは?

ゾウはタイでは神様とあがめられていますが、神様が幸せを運んでくるようにと、縁起を担いでこの店名にしたそうです。

ランチはパスタかご飯ものの2種類。プチデザート、ドリンク付きでゆっくりとされるお客さんが多いとか。

生ビールは香りが良いハートランドビールの他、もう一種類、ほぼ月替りで準備してあり、中には珍しい銘柄もあると人気です。

INFORMATION

restaurant&beerbar
Cokiri Cafe
(コキリ　カフェ)

- 大村市小路口本町463-1
- 0957-47-6282
- 11:00〜15:00(OS14:30)
  17:00〜22:00(OS21:30)
- 休 火曜日

桜馬場２丁目GOさん

大村のパン屋さんを取り上げてほしいです。紙面で。

久原にある小さなおかしとパンの店「HOME LABO.」

ホームラボでは所在のはっきりした材料だけを使い、安心して食べられるパンをていねいに作られています。

数こそ多くありませんが、いろんな表情のかわいいパンたちが並ぶのに胸がおどります。自家製野菜をたっぷり使った食事代わりのパン、自家製ジャムやバジルペーストなどの加工品をつかったパン、迷いますね〜。

乳製品や卵を使わないパンとお菓子、ケーキもできるということなのでアレルギーや食事制限ある方もお気軽にお問い合わせを!

原材料の産地や製法が書かれたPOPもいいね

INFORMATION

おかしとパン
HOME LABO.
(ホームラボ)

- 大村市久原1丁目520
- 0957-52-3130
- 9:30〜日没(夏場は19:00)
- 休 月・火曜日

チラシ有効期間　2015年10月30日迄

まとめてお得!!キャンペーン!!!

ケーブルテレビ　ケーブルインターネット　ケーブルプラス電話

2つ以上の同時ご加入で おおむら商品券5,000円分プレゼント!

※工事料の支払いには利用できません。

工事料 通常16,200円を **6,200円**

利用料 **最大2か月無料!**

●ケーブルテレビ／デジタルプラン or ライトプランからお選びいただけます。
●ケーブルインターネット／5つのプランからお選びいただけます。

オプションもお得

●Panasonic STBオプション利用料（通常648円/月）
●無線LAN内蔵モデム オプション利用料（通常216円/月）

最大3か月無料 3か月目に通常機器への交換無料です

ケーブルテレビ　ケーブルインターネット

ケーブルテレビ あるいは ケーブルインターネットに 新規ご加入で 工事料5,000円割引!

工事料
・ケーブルテレビ通常16,200円を **11,200円**
・ケーブルインターネット 通常10,800円を **5,800円**

利用料 **最大2か月無料!**

●ケーブルテレビ／デジタルプラン or ライトプランからお選びいただけます。
●ケーブルインターネット／5つのプランからお選びいただけます。

オプションもお得

●Panasonic STBオプション利用料（通常648円/月）
●無線LAN内蔵モデム オプション利用料（通常216円/月）

最大3か月無料 3か月目に通常機器への交換無料です

ケーブルテレビ　ケーブルインターネット

ケーブルテレビ あるいは ケーブルインターネットに 追加ご加入で

工事料 通常8,100円を **3,100円**

利用料 **最大2か月無料!**

●ケーブルテレビ／デジタルプラン or ライトプランからお選びいただけます。
●ケーブルインターネット／5つのプランからお選びいただけます。

オプションもお得

●Panasonic STBオプション利用料（通常648円/月）
●無線LAN内蔵モデム オプション利用料（通常216円/月）

最大3か月無料 3か月目に通常機器への交換無料です

セット割でさらにお得に!

ケーブルプラス電話
月額基本料 1,436円（税込）

ケーブルプラス電話 + ケーブルテレビ or ケーブルインターネット（どちらか） = **ダブル割 309円/月**（税込）
月々のご利用料金から割引します

ケーブルプラス電話 + ケーブルテレビ + ケーブルインターネット = **トリプル割 926円/月**（税込）
月々のご利用料金から割引します

auスマホをお持ちなら
auスマートバリュー
au スマートフォンのご利用料金から
毎月 ¥1,523 OFF
最大2年間
スマホ1回線につき

おおむらケーブルテレビ株式会社　**0957-54-3811**

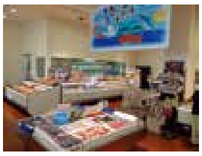
※上記キャンペーンは、期間中にご契約・取付が完了され、2年間継続してご利用を約束できる方が対象となります。
※他キャンペーンとの併用はできません。ご了承ください。

わがまち大村 いんふぉめーしょん MAP

ギョギョギョ！っとお魚関連情報集めてみました

A

毎朝、長崎魚市と五島直送の新鮮な魚が届きます。刺身や捌きなど追加料金なしでどんなリクエストにもお応え！
なんと前日までのご予約で焼き魚などの調理も可能です。曜日ごとの特売も要チェック！



産直市場 大きな新鮮村

住 大村市東本町 604（コレモおおむら内）
☎ 0957－47－5311
営 9:00～22:00
休 1月1日

B

長崎魚市の諫早・大村地区で唯一の仲買。選りすぐった新鮮な魚をお客様に！がモットー！
切り身での販売はもちろん、魚のおろし方など気軽にどうぞ。気さくな店長さんが教えてくれますよ！

宮崎㊋鮮魚店

住 大村市本町 328－1（大市通り）
☎ 0957－52－2545
営 10:00～18:00
休 日曜日

まちのわだい

おかしとパン
HOME LABO.

住 大村市久原1丁目520
☎ 0957-52-3130
営 9:30～日没（夏場は19:00）
休 月・火曜日

D

地魚天ぷら定食　780円（税別）

天ぷら、煮魚、焼き魚など長崎県の魚愛用店に指定されているだけあって、魚料理が豊富です。どんな魚がお店に入ってきたのか毎日フェイスブックにアップしています。おいしい日本料理を味わってください。

いけ洲・割烹　寿楽

住 大村市杭出津2丁目1266　営 11:00～14:30 17:30～21:30
☎ 0957－53－6181　休 1月1日

1

2

4

3

こだわりの和の住まい
各地で建築中！

馬場住宅株式会社
大村市中里町 418-14
長崎県知事免許⑥2654号
長崎県知事許可（般-24）第5791号
〈ご相談・お問合せ〉
☎0957-54-3324

大村ものがたり CAFE　OPEN

お食事

大村ものがたり昼膳　1,950円（予約不要）
大村寿司、大村わん蒸し、煮込み、季節のサラダ、人参とフルーツのフレッシュジュース、大村の郷土料理をお楽しみください

大村ものがたり膳　2,700円（要予約）
大村ものがたり会席　3,780円（要予約）

カフェメニュー

コーヒー、無農薬紅茶、フレッシュジュース、
特製フルーツパフェ（美味しい生のフルーツたっぷり）
フルーツみつ豆（寒天、白玉、黒豆、あずきはすべて手作り）
ケーキセット、サラダ各種

お料理　やまうえ
大村市原口町 617－58
TEL 0957－55－2922
営業時間　カフェ 11：00～17：00
　　　　　昼　膳 11：30～14：00
定休日　火曜日　他　貸切のとき

E

創業 70 年以上、市民が信頼をよせる老舗鮮魚店。その日に市場から届いた鮮度抜群の魚介類、活魚も揃っています。魚をさばくのが苦手な方も安心♪お刺身や鉢盛りの注文まで何でも相談にのってくれますよ ^^

なかはち鮮魚センター

住 大村市諏訪２丁目 525-1
☎ 0957－54－1052
営 8:00～19:00
休 日曜日
（前日までにご注文の鉢盛りお渡し OK）

C

海鮮丼　2,160 円（税込）

新鮮な海の幸を味わえる、すし・割烹てん新！
なかでも、7 種類の魚介類がぜいたくにのった海鮮丼は大人気！サクサクの天ぷらと、あらかぶの味噌汁付きです！

てん新

住 大村市西本町 541-17
☎ 0957－52－6188
営 11:00～23:00
休 なし

くじらのバス停

F

キスやアジなど大村湾での釣りの道具ならお任せ！
店長の知識と看板娘たちの笑顔で、豊富な品ぞろえでお待ちしていますよ！

永尾釣具店

住 大村市西大村本町 204-2
☎ 0957－52－2554
営 平日 6:00～20:00
休日 5:00～20:00
休 なし

まちのわだい

resutraunt&beerbar
Cokiri Cafe（コキリ カフェ）
住 大村市小路口本町463-1
☎ 0957-47-6282
営 11:00～15:00 (OS14:30)
17:00～22:00 (OS21:30)
休 火曜日

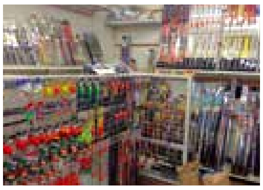
SORA Studio
萱瀬中学校
琴平岳
東大村小学校
岳の木場公園
カメリア大村共立病院
野岳湖
大村湾C.C
鉢巻山
ワーキングヒルズ
長崎自動車道
IC
なかはち鮮魚センター E
ほっともっと大村上諏訪店
JR諏訪駅
県立ろう学校
郡川
JR竹松駅
4 満州屋
陸上自衛隊大村駐屯地
au 大村桜馬場
山崎釣具店 G
永尾釣具店 F
KT-wanwan
富士通オープンカレッジ長崎大村校 PCサポート長崎
PCmega
竹松小学校
竹松局
桜が原中学校
放虎原小学校
市民病院
大村線
34
JR松原駅
松原しおさい公園
鹿の島
福重局
松原小学校
郡中学校
富の原小学校
郡コミセン
ほっともっと大村空港通り店
神戸堂ラーメン
エイトドライ
海上自衛隊大村航空基地
大村湾

松原しおさい公園

住 大村市松原本町 170 地先
☎ 0957－53－4111（内線 251）
営 7:00～19:00
（11 月～3 月は 10:00～17:00）

大村湾を背景に、遊具広場や釣り場施設などを揃えたファミリーで楽しめるスポット！
カサゴやキス、チヌなどが釣れます★目指せ釣り名人！
※入場無料

G



大村湾向けの釣り道具をお手頃な値段で各種取り扱っています。初心者の方でも優しい店長がいろいろと相談に乗ってくれますよ♪
朝早くから営業しているので釣る日に買ってすぐ使えるから便利ですね！

山崎釣具店

住 大村市竹松本町 1049-10
☎ 0957－55－8533
営 5:00～19:30（夏季）
6:00～19:00（冬季）
休 不定休

富士通オープンカレッジ長崎大村校
初心者大歓迎
中高年のための
パソコン教室

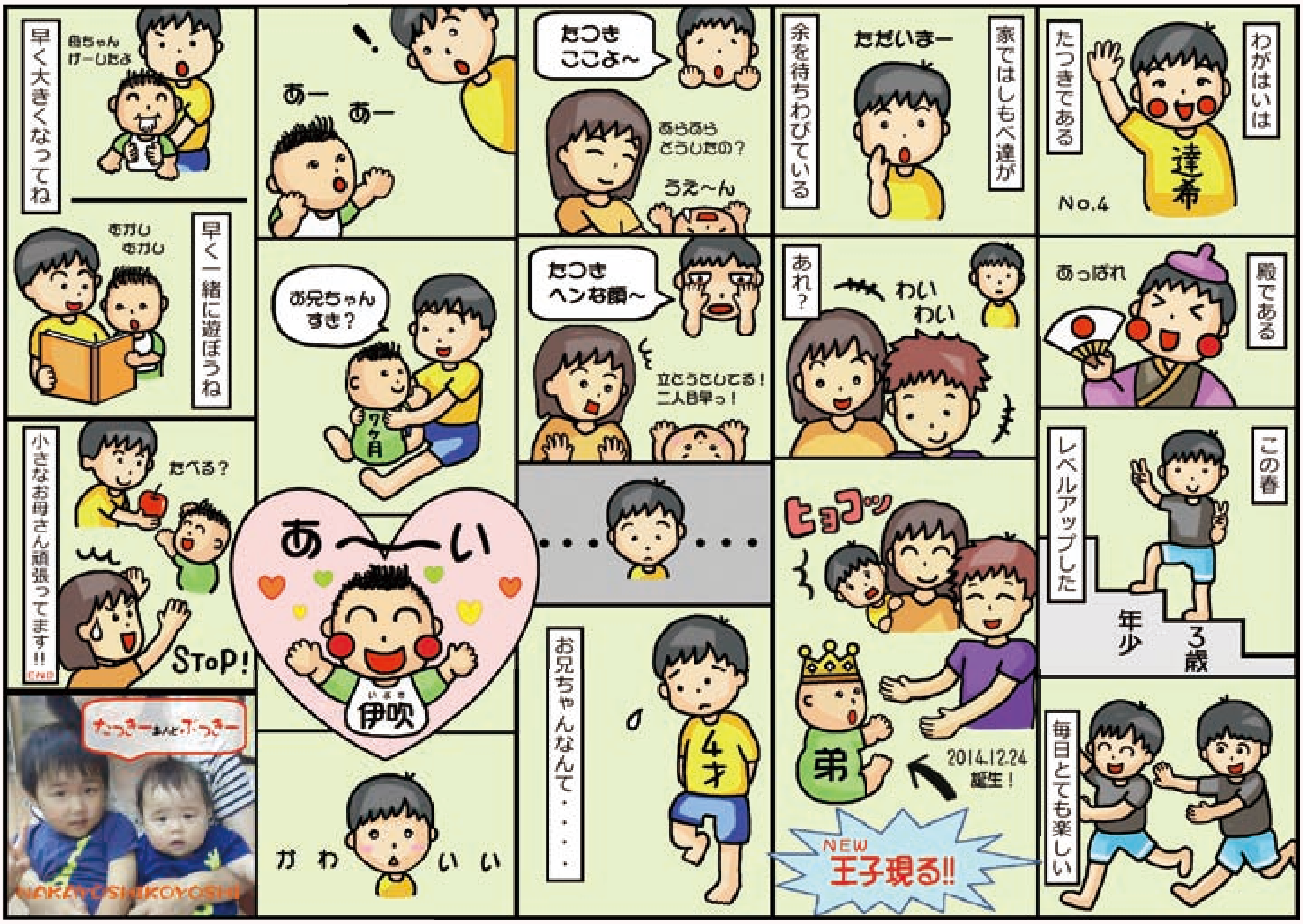
あんしん　たのしい
しんせつ　やさしい
見学無料！
授業は月～金の午前と午後です。
見学の際、パソコンに関するご質問、
ご相談にもお答えしていますので
お気軽にお問い合わせください
FUJITSU オープンカレッジ パートナー
富士通オープンカレッジ長崎大村校
お問い合わせ TEL.0957-47-9731　お気軽にお電話ください
(受付時間:毎週月曜日～金曜日9:00～18:00 FAXは24時間受付)　【主催】有限会社ピーシーサポート長崎

ちょっとした不満、
どうしていいか分からないなど
ご相談無料!!
トラブルお聞かせください＾＾
[Pcmega]で検索　Pcmega　検索
・最短 当日見積り ・県内 最安宣言 ・出張修理5,980円～
パソコンの iCON
PCmega
URL http://www.pcmega.com
販売　修理　買取
10:00～19:00　無休
竹松本町セブンイレブン様隣
☎47-9464
クレジットカードでもお支払いできます。

シリーズ連載 VOL.77

子育てママの奮闘記

子どもとわたし



投稿 / HISAKODA

ドクターリコに聞いてみよう!

第30回

しみの治療～遅発性両側性太田母斑様色素斑

しみ治療のお話、今回は「遅発性両側性太田母斑様色素斑（ADM）」の治療のお話です。ADMは頬、額の外側、鼻などにでる灰色～紫色っぽいシミで、肝斑と間違われていることも多いようですが、肝斑の治療では消えません。赤ちゃんの頃からある「太田母斑」というアザとADMは細胞レベルでは同じものですが、20歳前後で（遅発性）、左右両側に出てくる（両側性）ことが太田母斑と違う点なので、このような名前が付いています。ADMは、他のシミや肝斑の治療と異なり、アザ治療と同じレーザー治療が必要です。治療後はガーゼ保護が必要な期間や、一時的に濃くなる時期がありますが、適切なレーザー治療をすれば消すことができるシミ（アザ）です。

北村理子
クリニック
皮ふ形成外科

大村市久原2丁目902-1（エレナ久原店様お隣）
TEL0957-47-5515　　http://kitamurariko.com/

お便りお寄せください。

このコーナーは、「子育て」に奮闘するお母さん・お父さんのためのフリースペースです。育児にまつわる体験談、先輩ママから後輩ママへ応援メッセージ、これからママになる方からの質問など、編集部までＦＡＸかメールでお寄せ下さい。

11ch 放送スケジュール
お知らせ
キャンペーン
いんふぉめーしょんマップ
9月カレンダー
お知らせ
プレゼント

キリトリ線

キリトリ線で切り取って、冷蔵庫などに貼ってスケジュールを書き込んだりしてご自由にお使い下さい。

1	火		
2	水		
3	木		
4	金	金曜日だよ♪としょかんミニミニ★コンサート（17:55～　図書館）	
5	土	おおむらWA！文化体験教室「飾り屏風作り」（13:30～16:00　国際交流プラザ）	
6	日	第7回大村市総合防災訓練（8:30～12:00　陸上自衛隊竹松駐屯地） 取材予定 第7回おおむらじげたまグランプリ（市コミセン） 取材予定 長崎街道松原宿マルシェ（10:00～16:00　旧松屋旅館） 取材予定	当番医 休日 寺井医院 ☎52-3574 大村中央産婦人科 ☎52-3850 赤司歯科医院 ☎53-6728
7	月		
8	火		
9	水		
10	木		
11	金		
12	土	長崎県歯科医学大会市民講座「口から始める健康長寿」（14:30～　さくらホール） 仙派杯スポーツフェスタ（シーハットおおむら） 取材予定	
13	日	救急医療週間イベント「救急の日2015」（14:00～16:00　イオン大村店であいの広場） 第2回大村市ジュニアテコンドー選手権大会（シーハットおおむら） おらしょin大村（18:30～　さくらホール　入場料1,000円）	当番医 休日 フジイ胃腸科クリニック ☎54-8686 楠木眼科医院 ☎52-2711 祐田ひとし歯科 ☎52-7177
14	月	九州障害者ゴルフ大会　第11回HUG CUP in 長崎（大村湾カントリー倶楽部） 取材予定	
15	火		

御客様の御意見・御要望にお応えし取り入れた商品・店舗の御紹介です。

大七　純米生酛

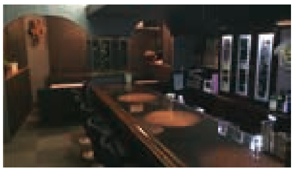
日経新聞のなんでもランキングで全国一位になった商品です。

使 用 米：五百万石
精米歩合：69%
Ａ Ｌ Ｃ：15%
日本酒度：+3
酸　　度：1.6

日本酒の越紀製法で仕上がったお酒は、乳酸、リンゴ酸などの複雑に絡み合って良い意味で雑味があります。

720ml　¥1,273（税別）

新店舗のご案内



HANA²
大村市水主町2丁目705-1（ソシアルハウス2F）
☎ 0957-53-1956
20:00～25:00
休 日曜日
席 20名

吉塚酒店

当店では御客様の御意見・御要望を反映させて頂いてます(＾＾)
お気軽に御来店されてください。

Tel.0957-54-3155
Fax.0957-54-7619 古町1丁目316-3

酒類の配達もお気軽にご用命ください

新規業務店様大歓迎!!
これから、新規開店を予定されている方！
なんなりとお気軽にご相談ください。

今月のおすすめメニュー

TANITA × HottoMotto
タニタ 監修 弁当
ちゃんと、おいしい。ちゃっかり、低カロリー。各550円

スパイシーなおいしさ！
いかと彩り野菜の黒こしょう炒め　食塩相当量 1.6g　298kcal

トマトの旨みたっぷり！
チキンと野菜のトマトソース　食塩相当量 1.7g　300kcal

野菜と豆腐でヘルシー！
豚肉とたっぷり野菜のすきやき風　食塩相当量 1.6g　318kcal

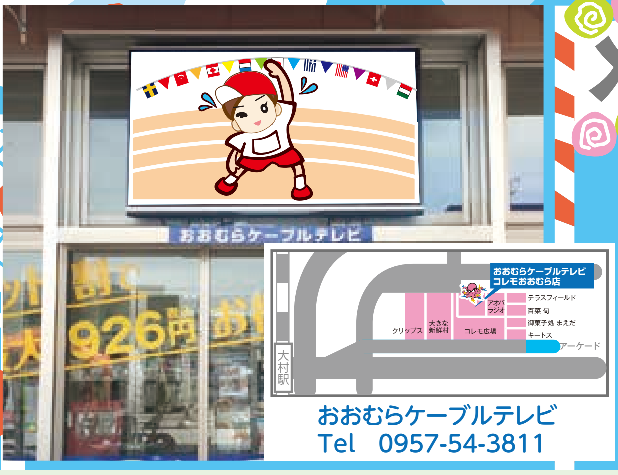
○商品は手作りのため、表示しているカロリー・塩分量は誤差が生じる場合があります。○写真はイメージです。

HottoMotto ほっともっと

日	曜	行事	当番医（休日）
16	水	親子で“英語のえほん”をたのしもう！(10:30～　図書館)	
17	木		
18	金		
19	土	鉢巻山ひがん花まつり(10:00～16:00　鉢巻山展望所) 9/20迄 第35回コミセンまつり(19日9:00～18:00　20日9:00～16:30　さくらホール)市コミセン 9/20迄 取材予定	
20	日	パパといっしょ　おはなしタイム (10:30～　図書館) 市内中学校体育大会	長崎医院 ☎55-8615 みね眼科 ☎54-3011 坂口歯科医院 ☎52-0477
21	月		南野クリニック ☎53-2233 黒木医院 ☎54-0211 赤司歯科医院 ☎53-6728
22	火		高島脳神経内科 ☎48-7777 計屋泌尿器科 ☎56-9496 井上歯科医院 ☎55-7462
23	水	命を守る交通安全大会～命の大切さ伝えたい～ (14:00～16:00　さくらホール) 第43回大村ライオンズクラブ優勝旗争奪少年剣道錬成大会 (シーハットおおむら)	岡循環器内科 ☎52-3000 長津眼科医院 ☎55-9300 蔵田歯科医院 ☎55-3565
24	木	Orange Clover オレンジクローバー販売会 9月24日(木)25日(金) 10:00～14:00 大村市役所玄関ロビー	
25	金		
26	土	おはなしの会(絵本とかみしばい)(10:30～　図書館)	
27	日	KTN杯長崎県バドミントン総合選手権大会(シーハットおおむら) 市内5小学校運動会	澤田胃腸科内科医院 ☎55-1507 いわさき眼科医院 ☎52-3435 いしざか歯科医院 ☎52-4130
28	月	図書ボランティア養成講座(10:00～　図書館)	
29	火		
30	水		

あっきーのコレモ通信！！

こんにちは。8月も終わって9月に入りました。
夏休み後の学校やお仕事はしんどいとは思いますが9月の連休を目指して気合いで頑張りましょう!(笑)
さてコレモおおむらに80インチの大型テレビが設置されています。普段、大村の情報番組などが放送されており9月は小中学校の運動会も放送予定です。お見逃しなく!!
そして事務所内にもテレビを設置しています。今話題のスマートTVBOXを体験してみませんか?お待ちしています!!



おおむらケーブルテレビ
Tel　0957-54-3811

子ども会・送迎などのご相談も承っております！

１５名以上なら日付を指定したツアー貸切OK！です。

あい・ドリーム観光
長崎県知事登録旅行業第2-136号
〒856-0815
大村市森園町1585-2 ㈱村里運輸
TEL：0957-53-9988
FAX：0957-54-2104

注意！
スマフォ非対応のホームページをお持ちの方
検索順位が下がっています。
詳しくは弊社ホームページを御覧ください。
逆に言えばチャンスかもしれません。
ロキデータ
LOKI DATA.
Tel:0957-51-6806
大村市本町 439-5 203

この秋のハウステンボスはイベント盛りだくさん♪

第3回 九州・中国・四国打上げ総数No.1! 2時間半にわたる大イベント

九州一花火大会

★打ち上げ総数、西日本最大級の花火イベント!
打上げ総数 21,000発!

9.26(土) 18:45~21:15

★第7回世界花火師競技会 決勝戦!
世界一の花火師が決定!
山崎煙火製造所(日本) vs メルローズ・パイロテクニクス(アメリカ)

★日本有数の花火師15社による 一尺玉品評競技会
★西日本最大級! 一尺玉150発
★大輪の二尺玉 直径480m×5発
★怒濤のクライマックス 5分間で4,000発! 幅1kmの大スターマイン

— 健康と美の王国 — 9.1(火)-9.19(土)

秋の大健康祭

ご予約・お申し込みはwebにて!
http://www.huistenbosch.co.jp/health/kenkomatsuri/

同時開催 健康食品&サプリ大セール

大健康祭 検索

健康と美のヒントが分かる!
著名人12人による特別講演
<開催日>9.4(金)-9.6(日)・9.11(金)-9.13(日)・9.18(金)-9.19(土)

スペシャリストがレクチャー
YOGA プログラム
<開催日>9.5(土)・9.6(日)・9.12(土)・9.13(日)

フランスの伝統的ワインの祭典「サン・ヴァンサン祭り」をモチーフにした、毎年恒例の「ワイン祭」を今年も開催!
参加証を購入すると、世界各国から集めた最大200種類の対象ワインをお好きなだけテイスティング(試飲)いただけます。

西日本最大級となる450品種ものダリアが登場。かわいらしいボンボン咲きや、驚くほどの大きさのものまで、さまざまなダリアが彩ります。

ハウステンボス

〈総合案内ナビダイヤル〉 Tel.0570-064-110
※自動音声でご案内中は、通話料金はかかりません。
www.huistenbosch.co.jp ハウステンボス 検索

UNITED CINEMAS GUIDE

特別招待券が当たるよ! 詳しくはケーブルテレビを見てね!

ユナイテッド・シネマ長崎のご案内

8/28公開 テッド2(R15+)

©Tippett Studio/Universal Pictures and Media Rights Capital

監督:セス・マクファーレン
出演:マーク・ウォールバーグ/セス・マクファーレン/アマンダ・セイフライド/ジョヴァンニ・リビシ/ジョン・スラッテリー/ジェシカ・バース/モーガン・フリーマン

冴えない中年男のジョンが恋人と結婚してから数年。中年テディベアのテッドと親友のジョンは、ボストンで相変わらず平凡な毎日を送っていたが、唯一大きな変化があった。そう、テッドがバイト先のスーパーで知り合ったカノジョ、タミ・リンとまさかのゴールインを果たし、夫婦となっていたのだ!めでたし、めでたし―。で終わるはずがない。お互いスーパーのバイト勤務のため貧しい生活を送るテッド夫妻は、ある日些細な問題でケンカとなり早くも新婚生活の危機を迎えてしまう。

8/29公開 S-最後の警官- 奪還 RECOVERY OF OUR FUTURE

©2015「S-最後の警官-奪還 RECOVERY OF OUR FUTURE」製作委員会 ©小森陽一、藤堂裕/小学館

監督:平野俊一
原作:小森陽一/藤堂裕
出演:向井理/綾野剛/吹石一恵/大森南朋/新垣結衣

「第3のS」として新設された警察庁特殊急襲捜査班「NPS」(National Police Safetyrescue)。既にあるSATの機動力とSITの捜査権を併せ持ち、犯人の生死を問わない制圧ではなく、生かしたまま捕える確保を目的とした彼らは、発足以降数々のテロ事件や捜査で実績を積み上げ、日本の治安を守る新たな砦として注目を集めていた。普段と変わらない生活を送る人々。揺らぐことのない平穏。その日常を切り裂くかのように、突如、バスジャック事件が発生。

9/12公開 天空の蜂

©2015「天空の蜂」製作委員会

監督:堤幸彦
原作:東野圭吾「天空の蜂」講談社文庫
出演:江口洋介/本木雅弘/仲間由紀恵/綾野剛/柄本明/國村隼/石橋蓮司/佐藤二朗/向井理/光石研/竹中直人/やべきょうすけ/手塚とおる/永瀬匡/松島花/落合モトキ/石橋けい 他

1995年8月8日、日本最大のヘリ"ビッグB"が、何者かに奪われた。ビッグBは偶然に乗り込んでいた開発者の湯原の息子・高彦を乗せ、福井県の原子力発電所"新陽"の上空にたどり着く。テロリスト"天空の蜂"は、「日本の原発をすべて破棄せよ」と要求。燃料が切れる8時間以内に原発を停止せねば、爆弾を積んだビッグBを原子炉に向かって落下させるという。対策本部では湯原、警察、新陽所長、消防などの関係者が懸命に対策を練る。

9/19公開 アントマン

©Marvel 2015

監督:ペイトン・リード
出演:ポール・ラッド/マイケル・ダグラス/エヴァンジェリン・リリー

やる気も能力もあるのに、なぜか空回りばかりのスコットは、仕事も家庭も失い絶体絶命…。彼にオファーされた最後にして唯一の"仕事"は、身長わずか1.5cmになれる驚異の"スーツ"を着用し、想像を絶する特殊能力を持つ"アントマン"となることだった。最愛の娘のために猛特訓を開始した彼は、本当のヒーローとなり、人生のセカンド・チャンスをつかむことができるのか? そして、アントマンに託された決死のミッションとは…?

9月上映予定スケジュール

日付	上映開始作品
1(火)	
5(土)	●アンフェア the end
11(金)	●キングスマン(R15+)
12(土)	●ガールズ・ステップ ●天空の蜂 ●カリフォルニア・ダウン
19(土)	●進撃の巨人 ATTACK ON TITAN エンド オブ ザ ワールド(PG12) ●心が叫びたがってるんだ。 ●ヒロイン失格 ●アントマン
26(土)	●チャイルド44 森に消えた子供たち(PG12)
10/1(木)	

※上映作品、公開日時は変更になることがございますので、ご了承下さいませ。

アミュプラザ長崎4F
ユナイテッド・シネマ長崎
24時間上映案内/☎0570-783-282(テープ案内)

毎月1日/	1,100円
毎週水曜日/女性	1,100円
毎週金曜日/会員デー	1,000円
毎日20:00以降の回(土曜日・先行)	1,300円

楽習（がくしゅう）ひろば

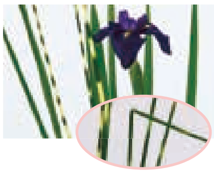
地上デジタル11ch（おおむらch11）

毎月4つのテーマで楽しく学べる番組です!
週替わりの各4回シリーズでお届けします。

特集「心に華を・・・」

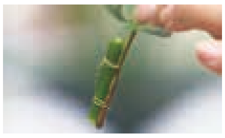
番組紹介 大村市華道連合会に所属する4流派の先生方に各流派の特徴や生け花の魅力と美しさを紹介してもらっています。
生け花といっても流派によって異なる生け方の基本形。でも、花を生ける心はみなさん一緒です。そこに花があるだけで私たちの心は癒され、優しい気持ちになります。ちょっとしたテクニックで美しく花を飾ることができますよ。生け花をしていると心にも花が咲きますよ。

★いろんな花材が登場



番組冒頭は、花材についての紹介です。緑一色は「フトイ」白い縞模様が入ったものは「シマフトイ」といいます。暑い夏に涼しさを演出してくれます。また、節を折ると動きが生まれてステキです。

★添え木や補強



・茎が細いものを剣山にさす時に、カーネーションなどの茎を利用して補強します。（茎の中が空洞になったモノ）
・折れやすいモノには堅い木で添え木をします。（添え木をした部分は葉っぱなどで見えないようにする）

★時の流れの美しさ

生ける花はすべて開花しているわけではなく、蕾の花もあります。開花した花が散り、蕾の花が咲いたときも考えて生けていきます。花が散ったら生けなおします。

★身近な素材を使う

豪華な花を飾るイメージがありますが、自分の庭など身近に咲いている素材をできるだけ使います。野に咲く花も立派な素材（花材）です。先生方も身近な素材を活かしています。

★すべては基本形

生ける基本を覚えれば楽しくなる生け花の世界。色彩感覚も身に付き、植物の美しさに触れていると優しい心が育ちます。

生け花の上達ポイント
自然の生態に目を向けることができたら上達は早くなるそうです。

今後の放送日程

9月・・・華道専正池坊　　10月・・・華道家元池坊
11月・・・花芸安達流　　12月・・・新池坊

表紙のはなし

撮影：中山紀一（そらスタジオ）

9月号の表紙を飾ってくれたのは芦塚春彦くん（5）＆遼くん（3）兄弟。この日は30℃を超す真夏日！でも兄春彦くんはセミの声に誘われて虫取りに夢中、弟遼くんは公園の遊具ではしゃぎ回ります^^元気いっぱいの2人には夏の暑さなんて関係ない様子（笑）けんかもよくするけど、2人はとっても仲良しでお母さんによるとけんかは遼くんの方が強いんだとか...ww

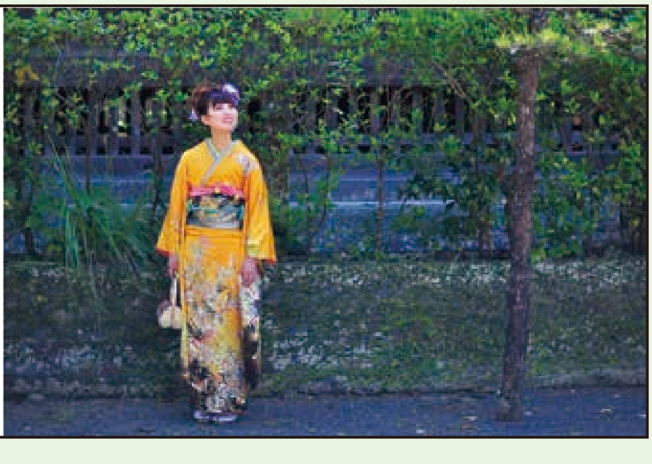
遼くんはお兄ちゃんが大・大・大好き♪撮影の時も春彦くんについて回ったり、春彦くんがお母さんの日傘をさすと、遼くんも一緒にいたおばあちゃんの日傘をさしてまねっこしてました（笑）一緒に遊んでくれてありがとね。これからも2人ずーっと仲良し☆元気いっぱい♪大きくなーれ^^

成人式前撮り受付中

※大変混み合いますので
お早目のご予約をよろしくお願いします

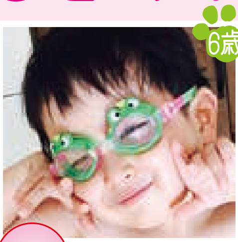
SORA studio
～そらすたじお～

www.sorastudio.net　0957-54-3960



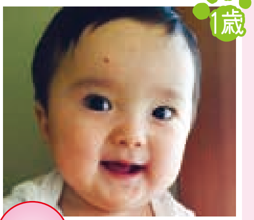
おたんじょう日おめでとう！

6日生　たつき　くん



7日生　いっぽ　くん

13日生　しゅうや　くん



21日生　壮太朗　くん

24日生　りく　くん

あなたも誕生月にカワイイ写真を掲載しませんか♥

投稿方法：✉cablep@octp-net.ne.jp
携帯電話からは下のQRコードを読み取り送信してください。

■必ずご家族様あるいはご本人様の了承の上に投稿をお願いします。
※メールでの投稿の場合は、折返し掲載了承の連絡をさせていただきますので、必ず送信者名とご連絡先の明記をお願いします。

PRESENT

■　キーワード（番組内で放送しています）

韓国語で「ゾウ」という意味の言葉は？

□□□

ヒント：6ページのまちのわだいを見てね

ご希望の商品番号　□

※応募者多数の場合、ご希望の商品とは異なる場合があります。
※当選された方には、編集部より連絡し、これをもって当選者の発表とかえさせていただきます。

アンケート

■　番組、誌面（まちのわだい）で取材してほしい話題、取り上げてほしい情報などを教えてください。

■　ケーブルテレビ、ケーブルインターネットの良い点・悪い点を教えてください。

★ご協力ありがとうございます。今後の参考にさせていただきます。
★ご応募の方には、ケーブルテレビの資料を送付させていただきます。

Orange Clover オレンジクローバー

夏越まつりに市内6事業所が出店しました。

8月3日におおむら夏越まつりに参加をしました。ご来店ありがとうございました。

お問い合わせ 大村市障害者施設ネットワーク協議会
事務局0957-53-6709（パールハイム内）

読者・視聴者プレゼント

Present

1 モリハナヤから

「季節のお花」を1名様

さまざまなシーンを表現し、感謝やいたわり、思いやりといった人が人を大切に想う気持ちが込められています。

※写真はイメージです

2 社会福祉法人飛翔会ワーキングヒルズから

「おむらんちゃん特大缶バッジ&定規セット」を2名様

大村市のマスコットキャラクター「おむらんちゃん」グッズのセット、ワーキングヒルズのオリジナル商品です。

3 KT-wanwanから

「パソコン教室1.5時間無料券」を2名様

内容は自由！今、学びたいことを1対1で指導いたします。
パソコンをお持ちでない方も、受講できます。

4 満州屋から

「お食事券1,000円分」を3名様

創業70年の満州屋からお食事券をプレゼント。大人気の皿うどんの太麺やボリューム満点の海鮮ちゃんぽんがオススメ。

5 ハウステンボスから

「1DAYパスポート」をペア3組様

イベント情報は13ページを見てね

※1DAYパスポートはハウステンボス入場1日+パスポート対象施設1日利用可能となります。

©ハウステンボス／J-15602

6 あい・ドリーム観光から

「博多・天神落語まつり『祝 笑点50周年』ツアー」¥13,000相当を1名様

10月31日（土）　16：30開演
バス往復／夕食／添乗員つき

おなじみの笑点メンバーが出演します。諫早・大村・東彼杵各地（12時頃）⇒キャナルシティ劇場⇒華味鳥（水炊きコース）⇒各地（23時頃）。

※プレゼントへの応募締切は9月20日必着です。

Cable+ ケーブルプラス 2015.9月号 平成27年9月1日発行 Vol.78

鈴田少年野球クラブ

部員募集

仲間が増えました～！仲良く楽しく一生懸命練習してます。
キャッチボールしてみたいなぁ・・と思ったら!!
バッティングしてみたいなぁ・・・と思ったら!!
鈴田グラウンドに、いつでも立ち寄ってみてね。

見学も体験練習も大歓迎

女の子も大歓迎

- ●募　　集：小学1年生から6年生までの男女
- ●練 習 日：木（16時半から18時半）
  土、日（9時から12時）
- ●練習場所：鈴田グラウンド
- ●連 絡 先：090－8666－7992（松尾）
  090－5294－6285（山口）

編集後記

●バックラインの要。

9月は、大村ものがたりCAFEです！！大村の郷土料理が楽しめる！「大村ものがたり昼膳」を食べに行きましょう！(^o^)V詳しくは、8ページ下の広告をご覧くださ～い。(^^>

twitter
twitterのフォロワー募集中です。
⇒ @ikiikioomura

facebook
facebookページありま～す。
⇒ いきいき大村で検索！

ケーブルプラスのバックナンバーが見られます。
⇒ http://blog.octp-net.ne.jp

●kari

子供の運動会が楽しみにしているKariです。今年は下の子も保育園に入り兄・妹が成長出来た場面が見れるのを楽しみにしています。最近海きららや森きららの年間パスポートを作り月に4回ペースで行ってるんですが・・・もちろん子供のリクエストで毎回行ってます・・・。

●8438♪

恐竜なんてこわくないどーの8438♪です。恐竜展、怖がると思っていたけど全然そんなこともなく、「かとちゃんぺ」ができるほど強い男に成長しています！それに3ヶ月半の妹を腕枕してあげるのが今のブームらしく、妹思いの優しい男に成長しています！！寝返り特訓するときはやさしく背中を押してあげてね！お兄ちゃん★頼りにしてま～す。

●おすぎ

只今減量中のおすぎです。夏は食欲が落ちるので減量チャンス！と一念発起♪カロリー摂取量DOWN＆筋肉量UPに気を配り一週間で4キロ程落ちましたが…食欲がかなり乏しくなりもしや！夏バテしてるだけ！？と思い出した今日この頃です^^;笑

●miyamo

只今けん玉にどはまり中の宮本です。↑の人(おすぎ)がダイエットしてるみたいですけど、けん玉すれば痩せますよ。僕はおかげさまで50kg切りそうです･･･(それはそれでやばい)けん玉楽しいので皆様もぜひやってみませんか？

料金受取人払郵便

大村局承認

101

差出有効期限
平成29年3月
31日まで
(切手不要)

郵便はがき

8 5 6 - 8 7 9 0

長崎県大村市岩松町336番地13

おおむらケーブルテレビ株式会社 行

おおむらケーブルテレビのサービスで既にご利用中のものに☑をつけてください。

□ケーブルテレビ　□ケーブルインターネット
□ケーブルプラス電話

お名前 フリガナ	ペンネーム

性別 （ 男 ・ 女 ）　年齢　　歳

ご住所 □□□-□□□□

アパート・マンション名

ご自宅の電話番号 （　　　）

Eメールアドレス　@

ご連絡先（勤務先・携帯電話等）（　　　）

おおむらケーブルテレビ株式会社は、お客様情報の適正な取り扱いに努めています。

発行 おおむらケーブルテレビ株式会社 〒856-0044 長崎県大村市岩松町336番地13 Tel.0957-54-3811
「ケーブルプラス編集部」おおむらケーブルテレビ㈱内 mail cablep@octp-net.ne.jp FAX 0957-52-1921